

التخفف من الأسى الناتج عن وفاة الأزواج

د. عبد المنعم شحاته محمود

مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة المنوفية

د. طريف شوقي فرج

مدرس علم النفس
كلية الآداب - بني سويف

أولاً : الإطار النظري

(جـ) اتساع مدى الآثار وامتدادها الزمني : فوفاة المقربين تؤثر سلباً على جوانب عديدة للفرد من قبيل : عاداته الغذائية ، حالته الصحية ، مستوى دافعيته ، سلوكه الاجتماعي ، وتصورات حول ذاته (Pennebaker et al, 1990) ، فضلاً عن أن تلك الآثار تتصف بأنها ليست عابرة ، بل تدوم لفترات طويلة نسبياً قد تتراوح بين العام والأربعة أعوام ، وقد تزيد عن ذلك في بعض الحالات .

(د) الأحداث المتكرر : فالفرد قد يتعرض لها بصورة متكررة حين يتوفى أكثر من شخص عزيز لديه ، وتزداد صعوبة الموقف ، بطبيعة الحال ، حين يكون الفاصل الزمني بين تلك الوفيات قصيراً .

ونظراً لأن المتوفى قد يكون أحد الوالدين ، أو الإخوة ، أو الزوجين ، أو الأبناء ، أو الأصدقاء ، وحيث أن هوية المتوفى

إذا ما صممنا مقياساً لتحديد هوية المشكلات والظواهر النفسية الجديرة بالدراسة فإن ظاهرة الأسى الناتج عن وفاة الأعراف ستحيز درجة مرتفعة عليه تؤهلها لتصدر قائمة الموضوعات المطلوب دراستها نظراً لارتباطها بالخصائص التالية :

(١) الشبوع : فالفصل من العمل ، أو الإصابة بمرض عقلي ، أو التعرض لحادث اغتصاب ، على سبيل المثال ، تعد أحداثاً عصبية ذات آثار خطيرة بيد إنها ليست شائعة ، لكن وفاة المقربين إلينا وما يعقبه من أسى يتميز بأنه حدث عصبى وشائع أيضاً يندر أن ينجو منه أحد .

(ب) المفاجأة : فالوفاة تحدث ، في معظم الأحيان ، بغتة بصورة لا تدع للفرد فرصة للتهيؤ لها ، إنها كالزلازل في بلد ليس به محطات رصد ، مما يضاعف من وقعها على النفس .

تؤثر في شدة واستمرار وقابلية الأسى للتخفيف ، فإنه من الضروري ، لاعتبارات بحثية وعملية عديدة ، تحديد طرف واحد من المتوفين لدراسة مدى تأثير وفاته على أسى أحد المقربين إليه ، ومن ثم فقد استقر الرأي على أن تركز الدراسة الحالية لبحث موضوع الأسى الناتج عن وفاة الأزواج . وهو ما يطرح ، بدوره ، السؤال التالي علينا :

لماذا الأرملة بالذات ؟

للإجابة عن هذا السؤال نجد لزما علينا الإشارة إلى مجموعة من المبررات التي أسهمت في إتخاذ قرار بالتركيز على تلك الفئة ، دون غيرها ، تتمثل فيما يلي :

١ — أن نسبة الأرملة مرتفعة في الجمهور العام ، فهي ، مثلاً ، أعلى من نسبة الأرملة حيث تصل في بعض التقديرات إلى (٤) إلى (١) وقد يعزى هذا إلى الأسباب الآتية :

(أ) أن المدى العمرى للنساء أعلى من الرجال .
(ب) تتزوج الفتاة في سن مبكرة ، عادة ، رجلاً أكبر منها في العمر ومن ثم يزيد احتمال بقائها بعده ، وقد كشفت إحدى الدراسات عن أن (٥٠ ٪) من كل النساء الذى يزيد عمرهن على ٦٥ عاماً مقابل (١٢ ٪) من الرجال في نفس العمر أصبحن أرملة (Lopata, 1988) .

(ج) يصعب على الأرملة ، مقارنة بالأرملة ، أن يتزوجن وخاصة حين يكون لديهن أطفال أو حين يهرمن (Carey, 1977) ، ومن ثم تتناقص فرص خروجهن من تلك الفئة ، وبالتالي تزداد معاناتهن ، وتتضخم مشكلاتهن مع الأسى ، وجدير بالذكر أن هذا التغير يصبح أكثر أهمية وأشد أثراً حين تقيم الأرملة بمفردها ، سواء كان هذا راجعاً لعدم إنجابها أو لتزوج ابنائها ، وفي هذا الصدد تشير الإحصاءات الغربية إلى زيادة نسبة الأرملة اللائى يعشن وحيدات من (٢٠ ٪) عام ١٩٤٠ إلى (٥٠ ٪) عام ١٩٧٠ (Arling, 1976) ، ومن المفترض أن يؤدي اضمحلال الأسرة الممتدة في المجتمع المصرى المعاصر إلى ظهور وتفاقم تلك المشكلة على النحو الذى يجعل من

الالتفات إليها أمراً ملحاً . يبقى جانب آخر لهذه المسألة يحسن الانتباه إليه قوامه : أنه على الرغم من حاجتنا للعناية بتخفيف أسى الأرملة اللائى لم يتزوجن ثانية ، سواء كان الدافع لذلك عدم رغبتهن أو عدم قدرتهن ، إلا أننا بحاجة أيضاً ، بنفس الدرجة من الأهمية ، إلى تخفيف أسى من يرغبن في الزواج ثانية لأن توافقهن في حياتهن الزوجية الجديدة مرهون بتخفيفهن من الأسى والذكريات المرتبطة بأزواجهن الراحلين .

٢ — مع أن حزن الأم على وفاة طفلها أشد من حزنها على وفاة زوجها إلا أن وفاة الزوج ، نظراً لدوره الجوهري في صياغة وتأمين حياة الأسرة ، تؤدي إلى تغيرات أكبر في حياتها (Lehman et al, 1987, Rarkes, 1988) : إنها تفقد بوفاته الدخل المرتفع — وخاصة أن نسبة ، ليست قليلة ، منهن لا يعملن — والمكانة الاجتماعية حيث أن العديد من الزوجات يعتمدن في بناء هويتهن الاجتماعية على أزواجهن ، فالزوج بمثابة مرآة لزوجته يعطيها عائداً حول سلوكها ، ويقوم ذاتها ، ويمنحها دعماً وجدانياً ، والمرشد النفسى الذى ينصت إليها ويخفف من همومها ، وخط الدفاع ضد الملل ، والمستشار ، وخاصة إذا كانت امرأة عاملة حيث يكون بمثابة نصفها الثانى في العمل تناقشه في مشاكلها ، ويساعدها في اتخاذ قراراتها ويدعمها في تحمل عواقبها (Lopata, 1988) ، فضلاً عن أنها فوق ذلك كله تفقد من قد تحبه ويحبها .

٣ — على الرغم مما تحظى به هذه الظاهرة من أهمية سواء في الظروف العادية أو في أوقات الأزمات (كالحروب التى تعصف بحياة الآلاف من الرجال) ، وعلى الرغم من أننا مدفوعون ، أيضاً ، باعتبارات ذاتية بحثية لفهمها وتوظيف عينايتها على المستوى الشخصى ، فالبعض منا قد يكون أرملة ، أو يتفاعل سواء بشكل مكثف أو محدود مع أرملة (Hansson, 1988) — إلا أنها لم تنل من الباحثين المصريين الحد الأدنى من الاهتمام ، ومما يدل على ذلك أننا لم نتمكن حين قمنا

حين ننظر إلى الجوانب المتنوعة لظاهرة الآسى الناتج عن وفاة الأزواج لتقويم موقعها الراهن على خريطة الاهتمامات العلمية المعاصرة ، سنخال الجهود البحثية منصبة بشكل رئيسى على ثلاثة منها هي :

(١) المتغيرات التى تسهم فى تحديد شدة الآسى .
(٢) عواقب الآسى وما يرتبط به من مشكلات صحية ونفسية .

(٣) متى وكيف يتم التخفيف من الآسى .

وسنعرض فيما يلى للدراسات التى تناولت كل جانب مما سبق على النحو التالى :

(١) المتغيرات التى تسهم فى تحديد شدة الآسى :

قبيل الشروع فى بيان المتغيرات التى يتحدد حجم الآسى تبعاً لها جرى بنا تقديم تعريف إجرائى لمفهوم الآسى ، فضلاً عن بعض المفاهيم المرتبطة به والتى لا مناص من التعرض لها ونحن بصدد دراسته ، يفصح عن الهوية المتفردة لكل منها وتتمثل هذه المفاهيم فيما يلى :

١ — الفجعية* تعد الفجعية من بين أحداث الحياة العصبية التى يتعرض لها الفرد حين يتوفى شخص عزيز عليه .

٢ — الحداد^(١) : مجموعة من الطقوس والممارسات المتعارف عليها اجتماعياً يصدرها الفرد فى حالة وفاة عزيز لديه تعبيراً عن أساه ، والحداد بهذا المعنى يعد أحد مكونات الآسى .

٣ — الآسى^(٢) : تثير الفجعية مجموعة من الأراجاع يطلق عليها الآسى ، ونظراً لأن الباحثين قدموا تعريفات متعددة للآسى تتسم بالجزئية وتركز على بعض جوانبه دون البعض الآخر ، فقد قمنا باستخلاص العناصر الجوهرية التى وردت فى تلك التعريفات ، والتى تشكل فيما بينها إطاراً متكاملًا يعبر عن الجوانب المتصورة للمفهوم ، وخلصنا إلى التعريف الإجرائى التالى للآسى :

« مجموعة من الاستجابات الوجدانية ، والفسيولوجية ، والمعرفية التى يصاحبها بعض الطقوس الحدادية تصدر عن الفرد حين يتوفى أحد

بمسيح تراث الدراسات النفسية فى هذا المجال سوى العثور على دراسة لاجميد عبد الخالق تعنى بقلق الأحياء من الموت ومخاوفهم من أن يموتوا (عبد الخالق ، ١٩٨٩) ، وهو ما يجعل من الوقوف على الملامح المميزة لتلك الظاهرة فى ثقافتنا مسألة ضرورية حتى يتأتى لنا فهم المشكلات التى تعاني منها تلك الأميلات ونصبح قادرين على مساعدتهم للتخفيف من ذلك الآسى .

٤ — كما أن شيوع الثقافة الطبية الخاصة والوقاية من الأمراض المعدية أدت إلى انخفاض معدل الإصابة بتلك النوعية من الأمراض فى الريف المصرى ، كذلك فإن إشاعة ثقافة التعامل مع الآسى لدى أفراد الجمهور العاديين ، وتبصيرهم بالقواعد المنظمة لعملية التخفيف من الآسى من شأنه معاونته الفرد على اتباع السبل الملائمة لتخفيف أساه ، فضلاً عن إرشاده لأكثر الأساليب فعالية فى تخفيف آسى الآخرين ، يضاف إلى ذلك تجنب ما ينجم عن المحاولات الذاتية التلقائية ، أو تلك التى يقوم بها الآخرون من آثار سلبية قد تعوق عملية التخفيف وخاصة حين تتم بصورة غير ملائمة لا يراعى فيها للتوافق بين مضمون المساندة وتوقيت صدورها* وطبيعة المرحلة التى يمر بها المصاب .

ويتأتى بلوغ هذا الهدف (إشاعة ثقافة التعامل مع الآسى) من خلال تصميم برامج إرشادية تحوى الملامح العامة لتلك الثقافة ، وبث مضمونها عبر المؤسسات الإعلامية والتربوية والاجتماعية والدينية للقطاعات الاجتماعية المتنوعة .

* يحضرنا فى هذا السياق المثل الشعبى المصرى القائل « يا معزى بعد سنة يا مجدد الأحران » وهو يشير إلى أن تقديم التعزية ، بوصفها شكلاً من أشكال المساندة ، فى التوقيت غير المناسب قد يثير آسى المصاب بدلاً من أن يخففه ، وهو ما يلفت النظر إلى الدور المعدل لتغير توقيت تقديم المساندة فى تحديد فعاليتها .

Bereavement مصائب المؤلمة التى تقع الإنسان بما يعز عليه من مال أو حميم (ابن منظور ، لسان العرب) .

(١) Mourning .

(٢) Grief .

المقربين إليه ، وتستمر لفترة زمنية معينة تتلاشى بعدها بالتدرج عبر مراحل متتابعة .

ينطوي التعريف السابق على مجموعة من المكونات التي تشكل فيما بينها نسقا يقاى من خلاله الفهم والوقوف على الجوانب المتعددة لمفهوم الأسى سنعرض لها بشئ من الإيجاز فيما يلي :

— المظاهر الوجدانية للأسى : الشعور بالوحدة ، النوبات البكائية ، الشعور بالحسرة ، فقدان الأمل ، والغضب .
— المظاهر الفسيولوجية : ضعف الشهية ، اضطراب النوم ، الخمول الحركي ، والمعاناة من بعض المتاعب البدنية (Weller et al, 1991) .

— المظاهر المعرفية : إجتراح الذكريات ، التفكير بصورة ملحة في الحدث على الرغم من عدم الرغبة في ذلك الانغماس في التفكير في مسألة الموت ، وفقد الاهتمام بالعالم الخارجى (Goldenson, 1984) .

— الطقوس الحدادية : مجموعة من السلوكيات المتعارف عليها اجتماعيا من قبيل : الانتشاح بالسواد ، الامتناع عن مشاهدة التلفزيون ، أو التطيب بالعطر ، أو الاستحمام لفترة معينة .

وحري بالذكر أن الجوانب السابقة تتفاعل فيما بينها وقد يقوى بعضها بعضا أو يضعفه ، حيث قد ينجم عن الالتزام الصارم بالحداد تفاقم المظاهر الوجدانية في حين قد يؤدي التخل عنه إلى خفوتها .

عقب تعريف مفهوم الأسى إجرائيا يصبح من الضروري التقدم للإجابة عن السؤال المحورى لهذا الجزء من الدراسة وهو :

ما طبيعة المتغيرات التى تسهم في تحديد شدة الأسى ؟ يعد الأسى محصلة للتفاعل بين ثلاث فئات من المتغيرات يتصل أولها بالارملة (عمرها ، حالتها الصحية ، هل لديها أبناء أم لا) ، ويتعلق ثانيها بالسياق الاجتماعى (المساندة الاجتماعية ، التصورات السائدة في الثقافة حول الموت ، العلاقة مع الزوج) ، في حين يعنى ثالثها بالسياق الموقفى (ظروف الوفاة ، وكيفية العلم بها) ، وتجدر الإشارة إلى أن

بحوثا عديدة أجريت لتقويم الدور الذى يمارسه بعض من تلك المتغيرات ، وأسفرت نتائجها عن أن أكثرها تأثيرا في تحديد حجم الأسى — إرتفاعا أو إنخفاضا — هى :

(أ) الشخصية الاعتمادية : فكلما زاد إعتداد المرأة على زوجها اضطربت حياتها نتيجة وفاته ، ومن ثم يزيد أساها (Lopata, 1988) .

(ب) طبيعة العلاقة مع الزوج : يشير « ويز ، Weiss في هذا الصدد إلى أن الوفاة ستؤدى فقط إلى الأسى في حالة وجود علاقة إرتباط وجدانى قوية بين الطرفين (Stroebe et al, 1988) .

(جـ) عدم توقع الوفاة : بينت الدراسات أن الوفاة المفاجئة التى لم يسبقها تحذير مبكر (مرض الزوج مرضا شديدا ، أو إصابته في حادث) ارتبطت بالاكتئاب المرتفع ، وهو مؤشر لشدة الأسى ، أى أن من تلقين تحذيرا مسبقا كان أساهن أقل ممن لم يتلقين تحذيرا ، وقد يعزى هذا إلى أن التحذير (فترة توقع موت الزوج) يمكن الأرملة من معاشية فكرة الفقد قبل حدوثها ، ويسمح لها بالتعامل مع الأسى مبكرا ، والتعبير عنه بصورة متدرجة بدلاً من ظهوره بصورة حادة عندما تحدث الوفاة فجأة ، فضلاً عن أنها تتدرب إبان فترة التحذير تلك على القيام بأداء أدوار زوجها والاعتياى على تحمل المسئولية مما يقلل من أساها عند وفاته (Carey, 1977) .

(د) طريقة العلم بنبأ الوفاة : فمن يتم إعلامها بنبأ وفاة زوجها بشكل مباشر يزداد أساها عن يتم نقل الخبر مجزءا إليها نظرا لأن الإخبار المجزء — على مراحل — للخبر يساعد الأرملة على التهيؤ للموقف (Sande, 1992) .

يلاحظ أن بعض المتغيرات ذات الأهمية لم تلق العناية الكافية في دراسات محدداى الأسى مثل متغير انخفاض المساندة الاجتماعية ، الحالة الصحية قبل الوفاة ، المعنى الذى تضفيه الأرملة على الموت ، التعرض لوفيات سابقة ، يضاف إلى ذلك أن تلك الدراسات تجاهلت الدور المعدل للتفاعل بين تلك المتغيرات وأثره في تحديد حجم الأسى ، فعلى سبيل المثال قد يؤدي الموت المفاجئ (الذى يزيد من الأسى)

إلى شحذ المحيطين بالارملة لتقديم المساعدة مما يقلل من الآسى ، فى حين أن توقع الموت (الذى يقلل من الآسى) قد يُزيد فى حالة غياب المساعدة الاجتماعية من حجم الآسى .

(٢) عواقب الآسى وما يرتبط به من مشكلات صحية ونفسية :

عنيت تلك الفئة من الدراسات برصد مصاحبات الآسى وكل من عواقبه السلبية والإيجابية سواء على المدى القريب أم البعيد ، وقد خلصت إلى وجود مجموعة من الآثار تتمثل فى :

١ — الاكتئاب : بوفاة الزوج تفقد الزوجة الكثير من المدعمات الإيجابية التى كان يقدمها ، وحيث أن الاكتئاب دالة لنقص المدعمات وعدم كفايتها ، فإن الوفاة تولد قدراً من الاكتئاب الذى يستمر لفترة ثم يتناقص بمرور الوقت (Ramsay, 1977) وفى دراسة أجرتها « كلايتون ، Clayton » لتقدير شدة الاكتئاب والذى الزمنى الذى يستغرقه حتى يتلاشى تبين أن (٣٥ ٪) من الأرملات يعانين من اكتئاب شديد بعد شهر من الوفاة ، وأن (١٧ ٪) يعانين منه لمدة عام ، بيد أن هذه النسبة تدنت بشدة بعد عامين لتقتصر على (٣ ٪) فقط من الأرملات (Zisook & Shuchter, 1991) وفى دراسة أخرى أجريت على (٣٥٠) أرملة اتضح أن (٢٣ ٪) منهن لديهن قدر مرتفع من الاكتئاب بعد شهرين من وفاة الزوج ، وإنخفضت هذه النسبة إلى (٢٣ ٪) بعد سبعة أشهر ثم أصبحت (١٦ ٪) بعد مرور ثلاثة عشر شهراً (Ibid) .

٢ — ترتبط وفاة الزوج بزيادة معدل الشكاوى البدنية (تقلصات المعدة ، عدم انتظام ضربات القلب) وقد يرجع هذا إلى أن الأرملات يستبدلن الأعراض البدنية بالمظاهر الإنفعالية للآسى نظراً لأن التوقعات الثقافية تحبذ الإنهاء السريع لتلك المظاهر (Mor et al, 1986) ، وجدير بالذكر أن هذه الشكاوى قد تستمر لفترات طويلة نسبياً ، بل إنها قد تصبح ذات طابع مزمن لدى نسبة تتراوح بين ٢٠ ٪ إلى ٤٠ ٪ منهن

(Mccrae & costa, 1988) . وثمة ظاهرة مصاحبة لزيادة معدل تلك الشكاوى البدنية تتمثل فى التردد بصورة مكثفة على عيادات الأطباء ، ومن بين التفسيرات المطروحة لهذه الظاهرة أن الارملة لا تتردد على الأطباء لأسباب صحية فقط ، بل بوصفه مصدراً للحصول على المساعدة الاجتماعية نظراً لأن الطبيب من بين المصادر المتاحة — وخاصة حين يصعب الاتصال بالمصادر الأخرى — والمشروعة لتقديم المساعدة فضلاً عن أنها قد تكون غير معروفة شخصياً لديه (Mor et al, 1986) ، تثير تلك النقطة الانتباه لأهمية تدريب الأطباء على سبل التعامل مع هؤلاء الأرملات وتخفيف أسأهن .

٣ — زيادة معدل الوفيات بين الأرملات . إن الأمر لا يقف فقط عند إرتفاع معدل إصابة الأرملات بالأمراض البدنية والنفسية فقط ، بل يمتد ليشمل ، أيضاً ، إرتفاع معدلات الوفيات بينهن ، وقد أوضحت الدراسات الخاصة بتلك المسألة أن معدل وفيات الأرملات أعلى بمقدار ست مرات من المتوقع ، مما دعا إحدى الباحثات المعنية بهذا الموضوع إلى القول بأن كثرة النتائج فى هذا الخصوص لا تدع مجالاً للشك فى أن خبرة وفاة الزوج تزيد من معدلات وفيات الأرملات (Stloebe et al, 1992) ، ومن المفترض أن زيادة تلك المعدلات يتوقف على كل من الشريحة العمرية للارملة ، وشدة أسأها ، وإزمانه .

٤ — إن وفاة الزوج تجبر الارملة على أن تجرى مراجعة شاملة لتصوراتها عن ذاتها ، فهى لم تعد زوجة الآن بل أرملة ، وهى مدعوة أيضاً لتعديل تصوراتها حول العالم المحيط بها ، والذى يعدل بدوره من نظراته إليها ، ومن ثم من سلوكه حيالها ، وتكمن مشكلة الارملة حينئذ فى أن الظروف العصبية المحيطة بها تقلل من فرص النجاح فى تلك التحولات ، وهو ما ينطوى على حدوث المزيد من المشكلات التوافقية على كل من المستوى الشخصى والاجتماعى .

تجسد العناصر السابقة حجم مشكلة الآسى ومظاهر أهميته كظاهرة تستحق الدراسة وحيث أن دور العلم لا يقف

عند مجرد تعريف الظواهر وبيان مبررات تناولها ، وإنما يتعدى ذلك لمحاولة مواجهتها والتحكم فيها ، فإننا مدعوون للمضى قدما لبحث سبل التخفف من الآسى ، وهو ما يشكل محور اهتمامنا في الجزء التالى .

(٣) متى وكيف يتم التخفف من الآسى :

نخالنا أمام سؤالين يحسن بنا الإجابة عن كل منهما على حدة هما :

(١) متى يتم التخفف من الآسى ؟

عنيت دراسات عديدة بتحديد المدة الزمنية التى تستغرقها عملية التخفف ، وفى دراسة أجرتها « كلايتون » ومعاونوها على (١٠٩) أرملات تبين أن (٨٢٪) منهن تحسن فى غضون ستة شهور ، وفى دراسة أخرى قام « باركيس » Parkes بإجرائها كجزء من مشروع هارفارد^(١) لبحوث الفجعية وجد أن آثار الآسى تستمر لمدة تتراوح ما بين سنتين إلى أربع سنوات ، وفى دراسة « ليهمان » قرر أن (٥٦٪) من الأرملات شعرن بالتحسن بعد سنتين (Lehman et al, 1987) ، وأسفرت دراسة « بورنشتين » Bornstein عن أن (٨٢٪) من أفراد العينة تخففن من الآسى خلال عام (Carey, 1977) ، وأشارت دراسة « توبنجن » التى أجريت تحت إشراف « سترويب » أن التخفف من الآسى يستغرق عامين (Stroebe, et al, 1988) . نخلص من استقراء ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج إلى أنه على الرغم من وجود فروق فردية عبر الدراسات فى المدى الزمنى للتخفف إلا أن تلك العملية تستغرق فى المتوسط ما بين عام إلى عامين ، ويؤمل فى الدراسة الحالية الحصول على مؤشرات تقريبية لتلك المدة لدى قطاع من الأرملات فى الثقافة المصرية مع الوضع فى الحسبان تأثير المتغيرات المحددة للآسى فضلاً عن تلك التى تعجل أو تعوق عملية التخفف .

ننتقل بعد ذلك إلى الشرط الثانى من السؤال ، والخاص بسبل التخفف من الآسى .

(ب) كيف يتم التخفف من الآسى ؟

مع اعترافنا بأن معلوماتنا حول ديناميات عملية التخفف من الآسى مازالت محدودة ، إلا أننا سنعرض لأبرز الجهود

الرامية للوقوف على الممارسات التى تقوم بها الأرملة ، والخبرات التى تتعرض لها سواء بطريقة متعمدة أو عفوية لاتمام هذه العملية بنجاح ، ولكن قبيل الشروع فى القيام بهذه المهمة حرى بنا إبداء بعض الملاحظات العامة التى يتوقع أن تسهم فى تعميق فهمنا لتلك العملية قوامها ما يلى :

١ — مادام معظم الأرملات يتخففن من آسائهن ، إذن فما جدوى القيام بعمليات منظمة لمساعدتهن على التخفف ؟

يذكرنا هذا الموقف بظاهرة مشابهة فى مجال المرض النفسى ، وهى ظاهرة الشفاء التلقائى ، والتى تشير إلى إختفاء الأعراض المرضية دون التعرض لآى من أساليب العلاج النفسى بصورة منتظمة ، وهو ما أثار تساؤلاً مماثلاً حول جدوى تلك الأساليب .

وهو ما حدى بالمعالجين النفسيين — وهم بصدد الإجابة عن ذلك التساؤل — إلى التأكيد على أن الموقف يمكن إدراكه ، ومن ثم تفسيره ، من زاوية أخرى . قوامها أن إختفاء الأعراض الذى يحدث دون تدخل علاجي لا يعد دليلاً على عدم فعالية العلاج لعدة اعتبارات منها :

(١) أن ثمة متغيرات تتدخل بالفعل فى الفترة الفاصلة بين حدوث المرض والشفاء منه ، وإن كان ذلك يتم بصورة غير مخططة : كالتعرض لخبرات ما ، أو الاقتداء بأشخاص معينين على نحو يجعل دورهم مُماثلاً للمعالج النفسى .

(ب) أن هذا التحسن يستغرق مدة زمنية أطول نسبياً مقارنة بالمدة التى يستغرقها التعرض لأساليب منتظمة نظراً لأن الخبرات والممارسات الفعالة لا تحدث بشكل مكثف تلقائياً ، فضلاً عن إمكان التعارض فيما بينها مما يقلل من فعاليتها ويزيد من حدة معاناة الفرد إبانها أيضاً .

نخلص من هذه المقارنة إلى أن الأرملة قد تتخفف تلقائياً بيد أن الإدارة المنظمة لعملية التخفف من شأنها أن تسرع بإيقاع إنجاز تلك العملية ، وتقلل فى الوقت نفسه من حجم المعاناة التى تخبرها أثناءها فضلاً عن أن الكشف عن العناصر الفعالة التى تيسر عملية التخفف وتلك التى تعوقها

أساليب التخفف من الأسى :

توصلت الدراسات التي أجريت حول هذه المسألة إلى وجود عدد من استراتيجيات وأساليب التخفف ، التي تختلف عبر الثقافات والأفراد ، يتمثل أبرزها فيما يلي :

١ — الإفصاح عن المشاعر : يعد الإفصاح عن المشاعر حول الفقد من بين الأساليب المفترض فعاليتها في التخفف من الأسى في الثقافة الغربية ، فمن وجهة نظر تلك الثقافة فإن الأرملة بحاجة للتعبير عن انفعالاتها ومشاعرها السلبية والإيجابية نحو الفقد حتى لا يصبح أساها مرهقا (Sande, 1992) ، في حين أن الإفصاح غير مفضل في ثقافات أخرى كوسيلة للتخفف ، ففي قبائل « النافاهو » غير مسعوح بإظهار مشاعر الأسى والحديث عن الفقد سوى في الأيام الأربعة الأولى فقط (Stroebe et al, 1992) ، وتشير نتائج الدراسات التي أجريت في الغرب ، بوجه عام ، إلى أن من يفصح عن مشاعره يتخفف من أساها بشكل أسرع ، وقد تبين في دراسة أجراها « بيني بيكر » أن المشكلات الصحية ترتبط سلبيا بالإفصاح عن المشاعر للأصدقاء ، أي أن الأرملة اللاتي يفصحن عن مشاعرهن أقل تعرضا لتلك المشكلات (Pennebaker & o'heeron, 1984) تدعونا تلك النتائج إلى طرح السؤال التالي : ترى ما وجهة تأثير ذلك المتغير في الثقافة المصرية ، فهل سيؤدي الإفصاح عن المشاعر نحوه إلى تفجيل التخفف أم تعويقه ، وما هي الشروط التي يصبح هذا المتغير فعالاً في ظلها ؟ .

٢ — المساندة الاجتماعية : إن تأثير المساندة لا يتوقف فقط على مقدارها أو طبيعتها أو هوية الأطراف التي تقدمها بل يتوقف على طبيعة إدراك الأرملة لتلك المساندة : هل هي كافية أم لا ، هل تتناسب مع توقعاتها أم لا ، هل تتلاءم مع طبيعة المرحلة من الأسى التي تجتازها وما تمليه من احتياجات أم لا ، فكل مرحلة مهامها ، والمساندون الأكثر فعالية فيها ، ففي المرحلة الأولى حيث يكون الأسى شديداً فإن المساندة الوجدانية التي يقدمها الوالدان تزداد فعاليتها ، وخاصة حين تكون الأم أرملة لأنها تكون أكثر تفهما لاحتياجات الأرملة

يدعونا إلى استبقاء الأولى واستبعاد الثانية ونحن بصدد تخطيط ونشر ثقافة التعامل مع الأسى عبر الوسائط الشخصية والاجتماعية المتنوعة .

٢ — إن التخلص من الأسى بشكل كامل مسألة مشكوك في صحتها ، ومن ثم فإن دورنا ينحصر في تقليص أضراره ومعاونة الأرملة على التوافق مع معطياته بوصفها أمرا واقعا ، فالتناس لا يتغلبون على الأسى وإنما يتواءمون معه (Ramsay, 1977) ، فنجاح الأرملة ، على سبيل المثال ، في إرساء حجر أساس حياة جديدة لا يعنى أنها نسيت الفقد ذلك أنه يظل حدثا هاما في تاريخها ، بل أن ما يحدث أنها تتقبل الأمر وتنزع العناصر الدينامية المثيرة للاضطراب منه (McCrae & costa, 1988) .

٣ — ثمة متغيرات تؤجل — في حالة توافرها — عملية التخفف ، وهي ما يطلق عليه معوقات التخفف ، ومن المفترض أن نجاحنا في الكشف عن تلك المتغيرات والتحكم في تأثيرها — بقدر الإمكان — من شأنه تيسير تلك العملية ، ومن أهم تلك المتغيرات تنزيه الزوج ، فحين يصبح للزوج صورة مثالية ، وتصبح الذكريات عنه مثقاة ومتحيزة ويضحى أكبر من أن يطوله النقد والمشاعر الإنسانية الأخرى كالحب والكراهية فإن ذلك مما يعيق الأسى ويقلل من فرص التخفف منه ، ويزيد الأمر صعوبة حين تشجع الثقافة على ذلك (Lopata, 1981) ، وثمة متغيرات أخرى تمارس دورا جوهريا في تعويق التخفف من قبيل الالتزام المبالغ فيه نحو الفقد بحيث تصبح العودة للحياة الطبيعية أو الزواج ثانية خيانة للعهد ، وكذلك الاعتقاد بأنها لم تؤد واجبها نحوه ، والشعور بالمسئولية عن وفاته ولوم الذات على ذلك .

عقب بيان خصائص عملية التخفف ومعوقاتاها يصبح السبيل ممهدا للانتقال للنقطة الأخيرة في هذا المقام والتي تشكل محور الاهتمام الرئيسي والتي تتصل بكيفية التخفف من الأسى .

عالمها الخاص وإقامة علاقات اجتماعية جديدة في مجالات متنوعة (Lopata 1988) . ونحن بصدد تقويم دور ذلك المتغير لدى الأرملات في الثقافة المصرية .
يعن لنا أن نطرح السؤال التالي :

هل تنغمس الأرملة في أنشطة أخرى لتخفف أم أنها تنغمس حين تتخفف ؟ .

مما يلاحظ على الدراسات السابقة أنه على الرغم من اعتنائها بالأساليب الذاتية للتخفف إلا أنها لم تتطرق إلى دور أساليب أخرى هامة ، وبشكل خاص ذات الطابع المعرفي مثل : الحوار الداخلي ، إدراك العناصر الإيجابية في الموقف ، معنى الموت ، والممارسات الدينية ، يضاف إلى ذلك أن التنوع عبر الثقافات والتنوع داخل الثقافة الواحدة ينطوي على تباين أساليب التخفف مما يحدونا للبحث عن الأساليب الشائعة في بعض قطاعات الثقافة المصرية فضلاً عن الأنماط المتفرقة من الأساليب التي تمارسها بعض الأرملات داخل كل منها للتخفف .

بناء على ما سبق سينحصر الهدف الرئيسي لتلك الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي :

ما السياقات التي تتعرض لها الأرملة والأساليب التي تلجأ إليها وتعينها على التخفف من أسائها ؟

وحتى يتأتى لنا الربط بين مشكلة الدراسة ونتائجها سنصوغ ذلك السؤال في الفرض الصغرى التالي :

— لا توجد فروق في أساليب التخفف بين من تخففن بسرعة من الأسى ومن تخففن ببطء سواء في الظروف التي يتعرضن لها أو الأساليب الذاتية التي يمارسها للتخفف .

يلاحظ أن التحقق من ذلك الفرض يستلزم الحصول على مجموعتين من الأرملات : من تخففن بسرعة مقابل من تخففن ببطء ، وسنصف ونحن بصدد عرض منهج الدراسة الكيفية التي يتأتى لنا بها الحصول على هاتين المجموعتين .

(ابنتها) ، في حين أنه في المرحلة اللاحقة حيث ينخفض الأسى وتصبح الأرملة في حاجة لأن تجد لها مكاناً جديداً في العالم الاجتماعى فإن مساندة الصديقات والزميلات تصبح أكثر أهمية ، حينئذ ، نظراً لأنها تعينها على القيام بأداء المهام المنوطة بدورها الجديد (Bankoff, 1983) ، بيد أن هناك جانباً آخر لدور متغير المساندة يتمثل في أن شعور الأرملة بانفصاض الآخرين عنها ، وأنهم لا يقدمون ما تتوقعه يثير لديها الحافز للاعتماد على الذات للتخفف . وعلى أية حال فإننا في حاجة نظراً للفروق الثقافية في التماسك الأسرى ، والتقاليد الثقافية التي تحت على المساندة الاجتماعية لدراسة دور المساندة في عملية التخفف لدى الأرملة في السياق الثقافي المصرى .

٣ — قطع الروابط : تسهم توجهات الثقافة بدرجة كبيرة في تحديد وجهة تأثير هذا الأسلوب ، ففي الثقافة الغربية يعد أسلوب قطع الروابط مع الفقيد (تجنب الأماكن والأشخاص والمتعلقات الشخصية التي تذكر بالفقيد) فعالاً في تخفيف الأسى ، في حين أنه يعد من قبيل الأعمال المؤثرة في ثقافات أخرى ، حيث تحت تلك الثقافات الفرد على استبقاء الروابط مع الفقيد بسبيل شتى من قبيل : الدعاء له والصلاة من أجله ، تسمية طفل جديد باسمه ، الاحتفال بصورة وهدايا ، وتحقيق رغباته ، ومن ثم فإن التخفف يتم بصورة أسرع في ظل (Stroebe et al 1992) . يثير التباين الثقافي لدور هذا المتغير الرغبة في الإحاطة بدوره في الثقافة المصرية ، وهى من المهام التي سيناط بالدراسة الحالية القيام بها .

٤ — الانهماك في أنشطة متنوعة : ينطوى هذا الأسلوب على قيام الأرملة بالانشغال بأشياء عديدة أخرى تصرفها عن الأسى مثل : الإنهماك في العمل ، أو أنشطة الخدمة العامة ، أو الاهتمام بالأولاد ، أو القراءة ، أو ممارسة بعض الهوايات ، وبذا تتضائل فرص تذكرها لزوجها مما يقلل أسائها . وتجدر الإشارة إلى أن بعض الثقافات تشجع الأرملة على ذلك ، فالثقافة الأمريكية ، مثلاً ، تشجع الأرملة على الخروج من

(ب) اقتراح مجموعة من البنود لإستكمال بعض جوانب الظاهرة بناء على الاستبصار الشخصى للقائمين بالدراسة وتصوراتهما حول طبيعتها .

(١) العينة :

(ج) إجراء استبار شبه حر مع مجموعة من الأرملة (ن = ١٥) حوى عددا محدودا من الاسئلة التى تدور حول حجم الاسى ، ومتى شعرت الأرملة بأنه أخذ فى التناقص ، وطبيعة الظروف والممارسات الذاتية التى ساعدتها على التخفف منه . عقب ذلك تم تحليل مضمون تلك الاستجابات واستخلص منها عدد من البنود التى تم تضمينها فى الاداة فيما بعد .

٢ — تجربة الصياغة :

اسفرت الخطوة السابقة عن توفر مجموعة من البنود التى صنفت إلى فئات روى أن تغطى الجوانب المتصلة بالموضوع ، وأن تصاغ بلغة بسيطة يسهل على الأرملة فهمها ، وخاصة أن نصفهن تقريبا من الأميات ، تلى ذلك تقديم تلك البنود إلى عدد محدود من الأرملة (ن = ٥) فى استبار مقنن ، وأثمرت تلك الخطوة إدخال بعض التعديلات على الاداة تمثلت فى تقليص عدد فئات الإجابة فى بعض البنود ، وإعادة صياغة بعضها فضلاً عن استبعاد القليل منها .

٣ — ثبات الأداء :

للتأكد من ثبات الأداء على أداة البحث طبقت الاداة على خمس عشرة أرملة (ن = ١٥) مرتين فى غضون أسبوعين . وحيث أن الاداة تحوى مجموعتين من البنود (بنود فنوية ، وبنود متصلة) فقد استخدم أسلوبين إحصائيين لتقدير درجة الثبات هما :

(أ) نسبة الاتفاق بين التطبيقين الأول والثانى بوصفه أسلوبا ملائما للفتة الأولى من البنود .

(ب) معامل الارتباط المستقيم (بيرسون) لكونه مناسباً للفتة الثانية . ويبين الجدول التالى رقم (١) قيم معاملات ثبات تلك البنود .

تكونت عينة الدراسة من (٨٢) أرملة من القاطنات فى القاهرة الكبرى ، اشترط فيهن أن يكن ممن مضى على وفاة أزواجهن عاما على الأقل ، وقد بلغ متوسط مدة وفاة أزواجهن (٨ ± ٧,٦) عام ، ومدة زواجهن (٢٣,٨ ± ١٣,٨) عام ، وقد كان متوسط عمرهن (٤٤,٥ ± ١١) عام ، وبالنسبة لمستوى تعليمهن فإن أكثر من نصفهن (٥٢ %) كن من الأميات ، و (٣٣ %) منهن ذوات تعليم متوسط ، و (١٥ %) منهن حصلن على شهادة عليا ، وكان معظمهن من المسلمات (٩٦,٤ %) ، ونصفهن من غير العاملات (٥٠ %) .

(٢) اداة البحث :

تكونت الاداة الرئيسية للبحث من استبار مقنن يحوى (٧٢) بنداً تدور حول الجوانب المتنوعة لظاهرة الاسى مثل : ظروف وفاة الزوج ، وخصال الأرملة ، ومظاهر أساها ، وطبيعة الظروف الاجتماعية المحيطة بها ومدى إسهامها فى التخفف من الاسى ، فضلاً عن ممارساتها الشخصية التى تلجأ إليها للتخفف من الاسى .

ونقدم فيما يلى وصفا لخطوات تصميم أداة البحث وكيفية التحقق من استيفائها للشروط السيكمترية التى يتحدد مقدار وثوقنا فى نتائجنا تبعاً لمدى توفرها فى الاداة ، وقد تمثلت تلك الخطوات فيما يأتى :

١ — الحصول على البنود : تم الحصول على البنود من خلال المصادر التالية :

(أ) الاطلاع على البحوث العلمية المعاصرة وكتب التراث العربى والإسلامى التى تزخر بالعديد من الوقائع التى تعكس ممارسات فردية أو جماعية ناجحة أسهمت فى تخفيف الاسى ، فضلاً عن كشفها عن ملامح السياقات التى تيسر أو تقلل من فرص إتمام تلك العملية بنجاح .

جدول رقم (١)
يحتوي قيم معاملات ثبات بنود أداة البحث

م	نسب اتفاق البنود الفتوية عبر مرتى التطبيق		م	قيم معاملات ارتباط البنود المتصلة عبر مرتى التطبيق	
	فئة النسب	عدد البنود		فئة المعاملات	عدد البنود
١	٩٠٪ فأكثر	٢٤	١	٩٠٪ فأكثر	٩
٢	من ٨٠٪ إلى ٨٩٪	١٨	٢	من ٨٠٪ إلى ٨٩٪	٢
٣	من ٧٠٪ إلى ٧٩٪	١٤	٣	من ٧٠٪ إلى ٧٩٪	٢
٤	٦٩٪	١	٤	من ٦٩٪ إلى ٦٩٪	٣
	الإجمالي	٥٧		الإجمالي	١٦

تشير نتائج الجدول السابق إلى الارتفاع النسبي لقيم معاملات ثبات البنود حيث تزيد غالبيتها عن ٧٠٪ مما يعد مؤشر مبدئياً لثبات الاداء على الاداة .

٤ - صدق الاداة :

لتقدير صدق الاداة أثرنّا الاعتماد على المؤشرات التالية :
(١) تمثيل محتوى الاداة للجوانب الفعلية للظاهرة : نظراً لأن معظم البنود التى تكونت منها الاداة مستمدة من أرملة عانين من الاسى وقررن أنهن تخففن منه بدرجة كبيرة ، أى أنها تعبر عن خبرات واقعية ، يضاف إلى ذلك أنه تم إجراء مسح للدراسات المعاصرة فى هذا المجال أسفر عن التوصل إلى مجموعة من الممارسات والسلوكيات التى تحولت فيما بعد إلى بنود روعى أن تمثل الجوانب المتنوعة للظاهرة — لذا فمن المتوقع أن تتسم هذه الاداة بصدق المحتوى .

(ب) إتساق النتائج مع تنبؤات يملها إطار نظرى : حين تتفق النتائج التى يتم الحصول عليها باستخدام هذه الاداة مع توقعات مستمدة من إطار نظرى معين يلقى قبولاً فى المجال الحيوى لتلك النوعية من البحوث ، فإن الاداة تتصف ، حينئذ ، بالصدق التكويني . وللتأكد من توفر هذا النوع من الصدق فى الاداة قمنا بطرح مجموعة من تلك التوقعات ، التى يؤمل اتفاق نتائج الدراسة معها ، تتمثل فى :

— تساؤل الاسى بمرور الوقت .
— انخفاض دخل الارملات بعد وفاة أزواجهن بدرجة جوهرية .

— توقع أن يرتبط الزواج التالى إيجابياً بالتخفف من الاسى .
— ازدياد حجم الاسى حين تحدث الوفاة فجأة .
— يرتبط التخفف من الاسى إيجابياً بتجنب الذكريات الخاصة بالفقيد .

(ج) اتساق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة ، ويعد هذا النوع من الصدق من قبيل الصدق التلازمى وليس بين نوعين من المقاييس ، السابقة والمستحدثة ، يقيسان ظواهر متشابهة ، وإنما بين دراسات تبحث نفس الظواهر ، ومن المفترض أن تزودنا المقارنة بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة بالعديد من جوانب الاتساق بينهما مما يعد — إن حدث — مؤشراً للصدق .

(٣) الإجراءات :

ثمة جوانب ثلاثة يحسن ذكرها ونحن بصدد وصف إجراءات الدراسة هى :
١ — كيفية الحصول على العينة : قام مجموعة من الإخباريين بالتعاون مع فريق البحث وإرشاده إلى الارملات اللاتى يتوفر فيهن شروط العينة ، فضلاً عن أنهم حاولوا إقناعهن ، فى بعض الأحيان ، بالاشتراك فى الدراسة .

(١) خصائص الآسى :

حرى بنا قبيل عرض النتائج الخاصة بطبيعة الممارسات التى تلجأ إليها الأرملات للتخفف من أساهن تسجيل بعض الملاحظات الأولية حول خصائص ظاهرة الآسى لديهن نظراً لأهمية تلك الخصائص فى تقويم وإدارة عمليات التخفف من الآسى ، وتمثل تلك الخصائص فيما يلى :

١ - **القصور الذاتى^(١)** : هذا المفهوم مستعار أساساً من العلوم الفيزيائية ويشير إلى « ميل الشيء (الجسم) للاحتفاظ بحالته الراهنة (الحركة) بعد غياب المؤثر الخارجى (قوة الدفع) ، (Wolman, 1975) ، وثمة ظواهر نفسية عديدة تجسد تلك الخاصية من قبيل : استمرار الفرد بعد انتقاله لطبقة اجتماعية أعلى فى التصرف تبعاً لمعايير الطبقة السابقة (ظاهرة أغنياء الحرب) ، أو التحدث بلغة عربية إلى أحد السائحين ، وخاصة فى بداية الحوار ، مع إجادته للغة الأجنبية .

ونظراً لما يمكن أن نطلق عليه وحدة القوانين التى تحكم الظواهر الكونية والاجتماعية والنفسية فقد لوحظ وجود تلك الظاهرة لدى الأرملات فى صور عديدة منها :

١ - استمرارها فى سماع صوت زوجها ، وقد قرر (٨٦,٧ ٪) من الأرملات أن ذلك يحدث بمعدل مرتفع فى الشهر الأول من وفاته بيد أن تلك النسبة إنخفضت الآن (بعد مرور عدة سنوات) إلى (١٨ ٪) ، وقد كان الفارق بين النسبتين دالاً عند مستوى (٠,٠٠١) ، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٨,٩) ، وقد كانت هذه الظاهرة أكثر بروزاً لدى من تخففن ببطء حيث قرر (٤٠ ٪) منهن مقابل (١٠ ٪) ممن تخففن بسرعة حدوثها بعد مرور فترة طويلة من وفاته (كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى ٠,٠١) ، وجدير بالذكر أن نتائج مشابهة قد ظهرت فى العديد من البحوث الغربية أيضاً حيث قرر (٥٠ ٪) من الأرملات فى دراسة أجرتها « سترويب » ، أنهن ، بعد مضي عامين ، مازلن يشعرن بوجوده (Stroebe et al, 1992) .

٢ - **القائمون بالتطبيق*** : قامت مجموعة من الباحثات النفسيات اللائى تم تدريبهن على كيفية إجراء تلك النوعية من البحوث بجمع البيانات من الميدان ، وطلب منهن قبيل الشروع فى ذلك استتبار أرملتين على سبيل التجريب ، ونوقشت مشكلات التطبيق وسبل مواجهتها معهن بشكل جمعى .

٣ - **موقف التطبيق** : طبقت أداة البحث فى صورة استتبار مقنن ، وكان الاستتبار يجرى فى معظم الحالات فى منازل الأرملات ، على إنفراد .

(٤) التحليل الإحصائى :

تم تقسيم أفراد العينة الكلية تبعاً لمتغير مدة الشعور بالتخفف من الآسى إلى ثلاث عينات : من تخففن بسرعة ، من تخففن فى مدة متوسطة ، ومن تخففن ببطء ، وتم استبعاد المجموعة الثانية وعقدت مقارنات بين المجموعة الأولى والثالثة باستخدام الأسلوبين الإحصائيين التاليين** .

١ - اختبار «ت» ثنائى الذيل لدلالة الفروق بين متوسطين مستقلين .

٢ - اختبار النسبة الحرجة لدلالة الفروق بين نسبتيين غير مرتبطتين .

ثالثاً : نتائج الدراسة ومناقشتها :

تنظم نتائج الدراسة الحالية فى ثلاثة محاور رئيسية

هى :

(١) خصائص الآسى .

(٢) متى يتم التخفف من الآسى .

(٣) كيف يتم التخفف من الآسى .

وفى ما يلى نعرض لأبرز النتائج المتصلة بكل محور منها بقدر من التفصيل .

* قام بجمع البيانات من الميدان كل من الأستاذة : أحلام إبراهيم ، نادية رجب ، ناهد فتحى ، ونيرمين عبد الوهاب .

** قام بإجراء التحليلات الإحصائية للدراسة على الحاسب الآلى الأستاذ فؤاد أبو المكارم معيد علم النفس - كلية الآداب - جامعة القاهرة .

(١) Inertia .

٢ - تمسك الأرملة بهويتها السابقة كزوجة مما يعوق التكيف مع الهوية الجديدة كأرملة ، ويقلل احتمالات التخفف .

٣ - تأثير الزوج ، بصورة ما ، في تنظيم شئون حياتها بعد رحيله مثلما الحال حين تهر الأرملة على أن يصبح ابنها طبيباً ، على غير رغبته ، تنفيذاً لرغبة زوجها .

ب - نوبات الـأسى : مما يجسد هذه الخاصية أن يظهر الـأسى بشكل مفاجئ ، بعد فترة من الإنقطاع ، في مناسبات معينة ثم مايفتا يختفى ، وهو ما يدعونا لأن نطلق عليه الـأسى المناسبى ، وتصبح هذه النوبات ظاهرة مثيرة للقلق حين تتسم بالحدة وتتوالى على فترات متقاربة ، وتجدر الإشارة إلى أن هذه النوبات عادة ما تتور نتيجة التعرض لمهيجات الـأسى التى قد تكون داخلية حيث قرر (٢٠,٢ %) أنهم يبيكنه بشدة كلما تذكره ، أو خارجية مثل : حضور مناسبة سارة أو غير سارة ، وجدير بالذكر أن (٥٧,٨ %) من الأرملة قررن أنهم يتذكرون في المناسبات السارة (حضور فرح ، نجاح ابن) ، وأن (٢٠,١ %) ذكروا أنهم يبيكنه عندما يذهبن لأداء واجب عزاء .

ج - الـأسى باثر رجعى : حيث تجدد الأرملة أحزانها على من رحلوا عنها من قبل حين يتور زوجها : إن حزنها بعد ، حينئذ ، بمثابة إحياء للذكرى الراضين (Sande, 1992) ، فضلاً عن أنها تصبح أكثر تعاطفاً مع الأحزان الماضية للآخرين نظراً لأنها أضحت أكثر قدرة على إدراك موقفهن ، وفي هذا الصدد أشارت إحدى الأرملة إلى أن وفاة زوجها أثارت أحزانها على وفياتها السابقين وجعلتها أكثر تعاطفاً مع أحزان الآخرين السابقة .

تتمثل أهمية الوعي بتلك الخصائص في أنه يمكننا من فهم مغزاها وتقويم عواقبها بصورة موضوعية ومن ثم يسهل التعامل معها ، فمثلاً إذا كنا على وعى بخاصية نوبات الـأسى فإن ظهور نوبات أسى حاد بعد فترة من الكمون ، وخاصة حيث تاتى على مدى متباعد وتستمر لفترة قصيرة ، لا يعنى نكسة في عملية التخفف تبعاً لتلك الخاصية ، فضلاً عن أن

إحاطتنا بعلامح السياق الذى يفجر تلك النوبات يجعلنا أكثر قدرة على توقعه أو تجنبه .

كذلك فإن سماع الأرملة لصوت زوجها لا يشكل إزعاجاً طالما أن ذلك يحدث في الشهور الأولى التى تغيب وفاته لأن تلك الأصوات تبعاً لمفهوم القصور الذاتى ظاهرة طبيعية مؤقتة وليست من قبيل الهلاوس السمعية .

بعد أن عرضنا لخصائص ظاهرة الـأسى وكيف أن الوعي بها يفيدنا في تقويمها وإدارة عمليات التخفف منها ، نشرع في الإجابة عن السؤال التالي :

(٢) متى يتم التخفف من الـأسى :

لتقدير المدة التى تشعر عندها الأرملة بأن أساها بدأ في الانخفاض قمنا بتوجيه السؤال التالي :

متى شعرت بأن حزنك على زوجك بدأ يقل عما مضى ؟

وقد بلغ متوسط المدة التى قور عندها الأرملة بداية هذا الشعور (١٤,٦ ± ١٦,٩) شهراً .

يلاحظ أن هذا المتوسط يدور حول العام ، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات الغربية ، بيد أن هذا المتوسط لا يقدم صورة حقيقية للموقف نظراً لأنه يظهور على تباينات كبيرة عن الأرملة في المدة التى تستغرقها لكي يشعرون بالتخفف ، وهو ما يكتشف عنه الانحراف المعياري الكبير الذى يزيد عن المتوسط ذاته مما يدعونا إلى إعادة تصنيف أفراد العينة تبعاً لفئات مدة التخفف للحصول على معدل التكرارات والنسب المئوية للأرملة في كل فئة منها وهو ما يبينه الجدول التالي رقم (٢) .

جدول رقم (٢)

يتضمن تصنيف أفراد العينة تبعاً لمدة التخفف من الـأسى

م	فئة مدة التخفف بالشهور	ك	%
١	أقل من ثلاثة شهور	٨	٩,٦
٢	أقل من ستة شهور	٢	٢,٦
٣	أقل من عام	١٩	٢٢,٩
٤	أقل من عامين	١٢	١٤,٤
٥	أقل من ثلاثة أعوام	٩	١٠,٨
٦	أقل من خمسة أعوام	٧	٨,٤
٧	أكثر من خمسة أعوام	٢٥	٣٠,١
الإجمالي		٨٣	١٠٠

عقب التحقق من عدم وجود فروق جوهرية في مدة وفاة الأزواج لدى المجموعتين ، وأن من تخففن بسرعة لديهن بالفعل قدر أقل من الأسى مقارنة بمن تخففن ببطء مما يوحى بأن الفروق بينهما في درجة التخفف ستعزى إلى تباين الأساليب والممارسات والظروف المحيطة بهن ، يحسن بنا الانتقال إلى الجزء الرئيسى في نتائج هذه الدراسة والذي يتمثل في :

(٣) أساليب التخفف من الأسى :

يمكن النظر إلى عملية التخفف من الأسى على أنها نتاج للتفاعل بين مجموعتين من المتغيرات هي :

١ - المتغيرات الهيئية للتخفف . وهى تلك الفئة من المتغيرات التى تضع الأرملة في حالة تصبح فيها أكثر تهيؤاً للتخفف .

ب - المتغيرات المؤدية للتخفف . وهى مجموعة الممارسات التى تصدر عن الأرملة أو المحيطين بها ، والتى يتعاظم تأثيرها في ظل الفئة السابقة من المتغيرات (مهيئات التخفف) .

وفيما يلى نعرض للنتائج الخاصة بدور كل فئة من تلك المتغيرات .

١ - المتغيرات الهيئية للتخفف .

تكمن أهمية تلك المتغيرات في أنها تشكل المناخ المواتى لتيسير التخفف فضلاً عن أنها تعد مؤشراً لتفاعلات أكثر عمقا تحدث في البناء النفسى للأرملة يستدل منها على طبيعة الخبرات التى تتعرض لها ، ومن أبرز تلك المتغيرات ما يلى :

١ - عمر الأرملة : تشير النتائج إلى أن متوسط عمر من تخففن بسرعة أقل بدرجة دالة مقارنة بمن تخففن ببطء (29.8 ± 9.6 ، 46 ± 9.3) على التوالى ، وقد بلغت قيمة ت ٢,٣ وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) أى أن الأقل عمرا تخففن بمعدل أسرع من الأكبر عمرا ، وقد يعزى هذا إلى شعورهن بأن الفرص متاحة بالنسبة لهن لبدء حياة جديدة (الزواج ثانية) .

٢ - التعليم : كانت نسبة أكبر من المتخففات بسرعة من

يشير الجدول السابق إلى أن ٣٦,١ % (ن = ٣٠) من الأرملات ، أى أكثر من ثلث أفراد العينة ، يشعرون بالتخفف من الأسى في غضون العام الأول من وفاة أزواجهن ، وأن تلك العملية استغرقت ما يتراوح بين عامين إلى خمسة أعوام لدى الثلث الثانى (٣٣,٨ %) ، وأكثر من خمسة أعوام لدى الثلث الأخير (٣٠,١ %) . أى أننا إذا استبعدنا الثلث الأوسط سنكون أمام مجموعتين طرفيتين تحوى الأولى من تخففن من الأسى بسرعة (في غضون العام الأول للوفاة) والثانية تضم اللاتى تخففن ببطء (بعد مرور خمسة أعوام) ، وفى هذه الحالة فإن المقارنة بين المجموعتين ستتمكننا ، في حالة وجود فروق دالة بينهما ، من الوقوف على طبيعة الأساليب والظروف التى من شأنها تخفيف الأسى فضلاً عن تلك التى تؤجله .

لكن قبل عقد تلك المقارنات ثمة إجراءات ضرورية يجب القيام بها حتى نتأكد من مصداقية هذا التصنيف يتمثلان فيما يلى :

أ - التيقن من عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين في مدة وفاة الزوج ، لأن التخفف في ظل وجود فروق دالة في هذا المتغير قد يعزى إلى مرور الوقت وليس إلى الممارسات المتفردة التى تلجأ إليها الأرملات أو الظروف والسياقات الاجتماعية اللاتى يتعرضن لها ؛ لذا فقد قارنا بين متوسط مدة وفاة الأزواج في المجموعتين وتبين أن الفارق بينهما غير دال حيث بلغ متوسط المجموعة الأولى (10.7 ± 9.1) عام مقابل (10.2 ± 5.5) للثانية (بلغت قيمة ت ١,٧) .

ب - التأكد من أن متوسط درجة أسى المجموعة التى قررت أنها تخففت بسرعة أقل على نحو دال من تلك التى قررت أنها تخففت ببطء ، نظراً لأن متغير حجم الأسى يعد بمثابة مؤشر للصدق المحكى لهذا التصنيف القائم على التقدير الذاتى ، وفى هذا الخصوص أشارت النتائج إلى أن متوسط درجة المجموعة الأولى على المظاهر الوجدانية للأسى أقل على نحو دال من متوسط المجموعة الثانية ، حيث بلغت قيمة ت (٢) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٤) ، مما يعد دليلاً على صدق هذا التصنيف .

تختلط بهم ، فالناس يعتقدون على حد قول إحداهن « إن الأرملة يسيرة المنال (سكتها سهل) » .
ومن المتوقع أن تولد تلك الظروف المقيّدة لدى الأرملة شعوراً بالنفور من حالة الأسى يحثها للبحث عن سبل للخلاص منها .

٥ - سوء العلاقة مع أهل الزوج : هل قللت نزاعات أهل

زوجك معك من حزنك عليه ؟ رداً على هذا السؤال أجابت (٢٣,٣ ٪) من تخففن بسرعة مقابل (٤ ٪) ممن تخففن ببطء أن هذا هو ما حدث فعلاً* ، وقد كانت قيمة النسبة الحرجة (٢,٧) ، وهى دالة عند مستوى (٠,١) ، ومن المفترض أن ذلك المتغير يؤدي دوره من خلال تقليل مستوى الأسى ، ومن ثم تصبح الأرملة أكثر قابلية للتخفف بما تمارسه أو تتعرض له من ظروف .

٦ - كراهية نوبات البكاء : قرر (٢٣ ٪) ممن تخففن

بسرعة مقابل (٤ ٪) ممن تخففن ببطء أنهن بدأن يكرهن نوبات البكاء التى تنتابهن (بلغت قيمة النسبة الحرجة ٢,٧ وهى دالة عند مستوى ٠,١) ، وهو ما يشير إلى دور ذلك المتغير فى تهيئة الأرملة للتخفف ، وقد يكون مبعث ذلك أن الأرملة تشعر بأن تلك النوبات أصبحت عبئاً ثقيلاً عليها ينهك قواها ، ويشعرها بضعفها ، ويشكل انتكاسة لمحاولاتها للتخفف فضلاً عن إدراكها لضرورة الظهور بمظهر متماسك وخاصة أمام أبنائها ؛ لكل ذلك تتفاقم تلك الكراهية والرغبة فى التمرد على ذلك الضعف ، ومن ثم تصبح مهينة لبذل المزيد من محاولات التخفف .

٧ - كراهية حالة الحداد : على الرغم من أن للطقوس

الحدادية وظيفة فهى تشعر الأرملة بأنها أدت واجبها نحو زوجها ، وامتنكت للمعايير الاجتماعية ، فضلاً عن أنها تكسبها تعاطف الآخرين مما يعينها على التغلب

الحاصلات على مؤهل عال (٤٦,٧ ٪) مقابل (٢٤ ٪) ممن تخففن ببطء ، وقد كانت قيمة معامل النسبة الحرجة (٢,١) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٥) . تتمثل أهمية التعليم كظرف ميسر للتخفف فى أنه يعكس اهتمامات متزايدة للأرملة وفرص أكبر للعمل وخاصة حين يرتبط بالعمر المنخفض ، وهو ما لوحظ سابقاً (Carey, 1977) .

٣ - وفاة أعزاء فيما سبق : ثمة احتمالان لتأثير وجود

حالات وفاة أعزاء قبل الزوج على مقدار أسى الأرملة ، ينطوى الاحتمال الأول على أن تلك الحالات تجعل الأرملة أكثر اعتياداً وقدرة على مواجهة ذلك الموقف فى ضوء مفهوم التحصين ، ويشير الاحتمال الثانى إلى أنه وفقاً لمفهوم التعرية فإن مقاومة الأرملة للأسى تتأكل بفعل الصدمات المتكررة التى تعرضت لها . وقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن (٣٠ ٪) ممن تخففن بسرعة قررن أنهن فقدن والديهن ، وخاصة الأب ، فى حين قرر (٤ ٪) فقط ممن تخففن ببطء ذلك ، وقد بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢,٥٢) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٥) . يبدو أن هذه النتيجة تقدم دعماً للاحتمال الأول (التحصين) ، وهو ما يدعونا إلى افتراض أن وفاة الوالد تعد نموذجاً عملياً تدريبياً يزيد قدرة الأرملة على تحمل الأسى وتيسير عملية التخفف منه أيضاً .

٤ - النفور من القيود الاجتماعية المفروضة عليهن : قرر

معظم الأرملة أنهن يتعرضن لضغوط اجتماعية شديدة من قبل المحيطين بهن (أقارب ، جيران ، صديقات) ، و جدير بالذكر أن هذه القيود : قد تكون منظورة (تدخلات مباشرة) أو غير منظورة (كلام الناس) ، وتمثلت تلك الضغوط فى : مراقبة تحركات الأرملة وفرض قيود عليها مما دعا إحداهن للقول « أصبحت أحسب حساب كل خطوة حتى لا يتكلم على أحد وخصوصاً أبنى صغيرة السن » ، وفرض قيود على اختلاطها بالرجال ، ويلاحظ أن هذه القيود قد يفرضها الآخرون ، أو تفرضها الأرملة على نفسها صوتاً لسمعتها ، أو لخوفها من أن تكون مطمعا للرجال الذين

* جسدت إحدى الأرملة ذلك الموقف بقولها : « إن تأمر أهل زوجى على جعلنى أندم على اليوم الذى ارتبعت به فيه » .

من دورها في عملية التخفف ، وهو ما يدعونا لبحث تلك العلاقة — في دراسة تالية — بشكل أكثر تفصيلاً للكشف عن مضامينها وكيفية توظيفها توظيفاً إيجابياً لتيسير تلك المهمة :

— **الصديقات والتخفف** : تتمثل أهمية الصديقات كعنصر ميسر للتخفف في أن الفرد يختار أصدقاءه ولا يفرضون عليه ، كإقاربه ، ومن ثم يصبح اللقاء معهم فرصة للتفريغ الانفعالي (Weller, 1990) ، وقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى ضلالة إسهام الصديقات في عملية التخفف ، عكس ما هو متوقع ، بل إن روابط الأرملة بهن تضعف ، وخاصة بالزوجات منهن ، وثمة عدة تفسيرات لهذا الموقف نبعت من إجابات الأرملات أنفسهن تتمثل فيما يلي :

— أن هؤلاء الصديقات يتجنبن الأرملة خوفاً على أزواجهن ، وخاصة حين تكون الأرملة صغيرة السن .

— أن وجود الأرملة بصحبتهن يذكرها بماضيها كزوجة ، مما يثير شجونها بل وغريتها أحياناً .

— أنها تشعر بأنهن أقل تعاطفاً معها وغير متفهمات لموقفها مما يحثها على الابتعاد عنهن ، وهو ما يفسر النتيجة التي توصل إليها « ليهمان » من أنهن يقضين وقتاً أقل مع صديقاتهن ، ويشعرن بالضيق منهن أحياناً (Lehman et al, 1987) . تحدثنا تلك النتائج إلى إدراج مسألة تغيير الأرملة لصديقاتها عقب وفاة زوجها في الحساب ونحن بصدد تناول دور الصديقات في التخفف في دراسات قادمة ، فضلاً عن تحليل منحني علاقتها بصديقاتها السابقات عقب الوفاة عبر فترات زمنية متعاقبة .

— **الجيران والتخفف** : نظراً لأن الجيران ، وخاصة حين تكون بينهم علاقة طيبة ، من أكثر مصادر المساندة إتاحة ، فقد حاولنا فحص دورهم في عملية التخفف ، وقد أوضحت النتائج أن ثلثي الأرملات قريرن أن الجيران حاولن التخفيف عنهن ، وتمثلت مساندتهن في مساعدتهن على قضاء بعض الشئون المنزلية ، وتبادل الحديث معهن ، وتذكيرهن بأحزان الأخريات .

تبقى ملاحظة أخيرة تتصل بمتغير المساندة الاجتماعية تتمثل في أن ضلالة إسهام هذا المتغير في عملية التخفف قد

علي ما يواجهها من مشكلات — إلا أنها حين تستمر لفترة طويلة نسبياً قد تؤثر سلباً عليها ، فهي تدعم استمرار حالة الأسى لديها ، والتي قد ترغب في إنهاؤها ، وتضعها في حالة من المشقة المتواصلة سواء داخل المنزل أو خارجه مما يشعرها بأن تلك الطقوس أصبحت عبئاً شديداً عليها ، وقد قرر ، في هذا السياق ، (٤٠ ٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (١٢ ٪) ممن تخففن ببطء (بلغت قيمة النسبة الحرجة ٢,٢٢ وهي دالة عند ٠,٠٥) أن ذلك الشعور يساورهن بشكل متواصل ، مما يثير لديهن الرغبة في التخلي عن تلك الطقوس ، وتبدأ الأرملة في تحويل تلك الرغبة إلى إجراءات بالتخلي أولاً عن الطقوس التي يصعب اكتشاف عدم الالتزام بها (فتح التلفزيون ، خلع الملابس السوداء داخل المنزل) ، ثم تتخلص بالتدريج من تلك الطقوس في حضور الآخرين .

ب — المتغيرات المؤدية إلى التخفف :

تم التوصل في هذه الدراسة إلى قائمة تحوي تسعة أساليب رئيسية تؤدي إلى التخفف من الأسى سنعرض لدور كل منها في تلك العملية بإيجاز على النحو التالي

أ — المساندة الاجتماعية :

هناك أطراف عديدة تشكل مصادر المساندة الاجتماعية للأرملة تتكون من الأهل ، الجيران ، الصديقات ، ونقدم فيما يلي النتائج الخاصة بدور كل طرف من هذه الأطراف في تيسير أو كبح عملية التخفف .

— **الأهل والتخفف** : أشار (٣٣,١ ٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (٢٦ ٪) ممن تخففن ببطء (كان الفارق بينهما غير دال حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة ٢,٢١) إلى أن أهلهن ضغطوا عليهن وحاولوا إخراجهن من حالة الأسى ، وقد تمثلت هذه المحاولات في التردد عليهن بكثرة ، وخاصة في الشهور الثلاثة الأولى ، وإقناعهن بخلع الأسود ، ونصحن بضرورة تجاوز محنتهن كما فعلت الأرملات الأخريات . يلاحظ ضلالة المساندة التي يقدمها الأهل بشكل عام فضلاً عن أنها ذات طابع مؤقت ، وأنها أقل من المتوقع ، كما قررت بعض الأرملات ، مما يهمل

ب — فتح التليفزيون : تبين أن متوسط المدة التي قرر عندها من تخففن بسرعة فتح التليفزيون عقب وفاة أزواجهن (9 ± 0.1) شهرا مقابل (7.6 ± 0.93) شهرا لمن تخففن ببطء ، ولم يكن الفارق بينهما دالا (بلغت قيمة ت — 1.1) وقد تمثلت أبرز أسباب فتحة في فئتين هما :

— أسباب متصلة بالاولاد كالاستجابة لإلحاحهم والرغبة في التخفيف عنهم ، حيث قرر ذلك (96.7%) ممن تخففن بسرعة مقابل (76%) ممن تخففن ببطء .

— لكى أسلى نفسى فالحزن في القلب . أشار إلى ذلك (26%) ممن تخففن بسرعة مقابل (8%) ممن تخففن ببطء ولم يكن الفارق بينهما دالا حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (1.8) .

نخلص من النتيجة السابقة إلى أن فتح الأرملة للتليفزيون لا يعد في حد ذاته مظهرا من مظاهر التخفف ، أو نتيجة له ، نظرا لأن تلك الخطوة لا تتم في الأساس لدوافع ذاتية بل لأسباب تتصل برغبتها في التخفيف عن أبنائها والإذعان لإلحاحهم بيد أنه حالما تقدم على هذا الإجراء فإنها تتعرض لخبرات متنوعة قد تساعد على تخففها من الأسى .

وهو ما يدعونا ، بالتالى ، إلى مناقشة العلاقة التفاعلية بين الطقوس الحدادية والتخفف من الأسى ، فعلى الرغم من أن تلك الطقوس تعد من مكونات الأسى إلا أنها ، وفقا لقاعدة التأثير المتبادل ، قد تزيده أو تقلل منه ، فالتمسك بتلك الطقوس من شأنه زيادة حجم الأسى وتعويق فرص التخفف منه ، فالأرملة حين ترتدى السواد مطالبة بأن تلتزم سلوكيات معينة من قبيل عدم التزين ، وتجنب الاختلاط بالآخرين ، أو ارتياد متنزهات عامة ، مما يذكرها دوما بكونها أرملة وهو ما يدعوها للتمسك بأساها ، كذلك فإن عدم فتح التليفزيون يوفر لها متسعا من الوقت لاجترار الذكريات الخاصة بزوجها مما يثير أساها ، وفي المقابل فإن تخليها عن تلك الطقوس قد يشجعها على التخفف ، فحين تكون في تجمع يصعب فيه معرفة أنها أرملة ، نظرا لعدم ارتدائها ملابس سوداء ، فإنها تصبح أقل التزاما بالسلوكيات المرتبطة بدور الأرملة ، كذلك فإن مشاهدتها للتليفزيون لا تدع لها فرصة لتخلو بنفسها

تعزى ، فضلا عن إنصراف المحيطين بالأرملة عن تقديم المساعدة إليها ، إلى إساءة استخدام هؤلاء الأطراف لعملية التعزية* ، فعلى سبيل المثال ذكرت إحدى الأرملة أنها أصبحت تنفر من أسلوب البعض في تعزيتها والتخفيف عنها ، وخاصة حين يسردن حكايات عن الأخريات اللاتى مروا بمثل موقفها . إن استراتيجية التعزية التى تلجأ إليها معظم المعزيات والتى ترتكن إلى تضخيم أحزان الأخريات لتوهين أحزان الأرملة قد لا تكون فعالة في تخفيف أحزانها لاعتقادها بأن خبرتها متفردة ، ولا يمكن مقارنتها بأحزان الأخريات ، فضلا عن أن تلك الروايات تغفل الممارسات الذاتية لهؤلاء والتى ساعدتهن على التخفف ولا تشير إلى أنهن اجترن بالفعل مراحل عصيبة ومؤلمة حتى تخففن ، كذلك فإن الأرملة قد تشعر بأن هذا الأسلوب فيه استهانة بمعاناتها ، يضاف إلى ذلك خوفها من أن تصبح مضربا للأمثال حين تتخلى عن أساها بسرعة .

٢ — التخلي عن المظاهر الحدادية :

ركزنا في هذه الدراسة على مظهرين رئيسيين للحداد لتقويم أثر التخلي عنهما في تخفيف الأسى هما :

١ — خلع الملابس السوداء : ذكر (56.7%) ممن تخففن ببطء ، مقابل (28%) ، ممن تخففن بسرعة أنهم مازلن يرتدين السواد وقد كان الفارق بين النسبتين دالا عند مستوى (0.05) ، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (2.13) ، وهو ما يفصح عن طبيعة العلاقة بين خلع السواد والتخفف ، حيث أن نسبة أكبر ممن تخففن يسارعن باتخاذ تلك الخطوة ، وقد كانت أبرز أسباب تخليهن عنها مرتبة ترتيبا تنازليا حسب أهميتها كما يلي :

— الضيق والنفور من تلك النوعية من الملابس (20%) .
— حتى يبعدن الحزن عن الأبناء (16.7%) .
— إذعانا للضغوط الاجتماعية (ضغط الأهل — حضور مناسبات سعيدة) (12.2%) .
— لأن الناس بدأت تكهرن بسببه (6.7%) .

* يعرفها المباركفوري بأنها « التصبر ، وذكر ما يسلى صاحب المصاب ويخفف عنه حزنه ويهون مصيبته » (الدمشقي ، ١٩٩١ ، ٢٨) .

وتجتز ذكرياتها* ، فضلاً عن احتمال تعرضها لخبرات معينة من شأنها تسكين أحزانها أثناء مشاهدته مما يقلل من أساها ، ومن ثم فإن التخلي عن تلك المظاهر يعدّ أحد أساليب التخفف وليس نتاجاً للتخفف فقط .

٣ - الاقتداء :

لكي نفهم دور عملية الاقتداء في التخفف حرى بنا إلقاء الضوء على جانبين لهذا المتغير هما :

١ - هوية القدوة : حين توجهنا بالسؤال التالي لمن تخففن من الأسى بسرعة : « مَنْ أكثر واحدة عَجَبَكَ سلوكُها لما جوزها مات » ؟ .

اجبن بأنها : جارة (١٣،٢) ، صديقة (٦،٧) ، زميلة (٣،٣) ، أمي (٣،٢) ، في حين أجاب (٧٣،٤)٪ منهم بأنه لا توجد نماذج أعجبن بها .

يلاحظ أن الجيران والصدقات يأتون في المقدمة نظراً لارتفاع معدل التفاعل معهم فضلاً عن تقارب المستوى العمرى ، وتشابه الظروف الاجتماعية .

أما أهم الأفعال التي أثارت ذلك الإعجاب فقد تمثلت في : رفض الزواج ، والتماسك والصمود أمام الأزمة ، والاهتمام بالأولاد .

ب - كيف تتم عملية الاقتداء . شكل العنصران التاليان ملامح العملية التي يتم من خلالها ذلك الاقتداء وهما :

— مقارنة أحزان الأرملة بالأخريات : من أنفع الأمر للمصاب ، كما يقول الحنبلى ، أن يطفئ نار مصيبيته ببرد الناسى بأهل المصائب* (الدمشقى ، ١٩٩١ ، ٨) ، وفي الدراسة الحالية قرر (١٦،٦)٪ ممن تخففن بسرعة ، مقابل (٢٤)٪ ممن تخففن ببطء أنهن يلجأن كثيراً لهذا الأسلوب ، ولم يكن الفارق بينهما دالاً حيث بلغت قيمة * ذكرت إحدى الأرملة أن مشاهدة التلفزيون أنقذتني من التفكير زوجي عندما أجلس وحدي .

• في هذا تقول الخنساء — قبل إسلامها — رثاء أخيها صخر .
ولولا كثرة الباكين حولى
على أمواتهم لقتلت نفسى

النسبة الحرجة (٧) ، وهوما يشير إلى أن العنصر الفعال في تلك العملية ليس مجرد العلم بأن أحزانها أقل أو أكثر من الأخريات ، ولكن كيف توظف تلك المقارنة وتستفيد من خبرات هؤلاء الأرملة ، وخاصة تلك التى تتلاءم مع ظروفها ، في تخفيف أساها ، وهو يؤهل دراسته بشكل مفصل فيما بعد .

— المصادقة والاستفادة من خبرات الأرملة الأخريات : على الرغم من أن العديد من برامج الخدمة الإرشادية التى تقدم للأرملة في الخارج تعتمد جزئياً على قيام أرملة سابقة أو مجموعة من الأرملة بتقديم العون للأرملة الحديثة حتى تتخفف (Vackon et al, 1980) ، إلا أن النتائج الحالية للدراسة تشير إلى أن نسبة منخفضة ممن تخففن بسرعة (١٦،٧)٪ مقابل (٣٢)٪ ممن تخففن ببطء يصادقن الأرملة ، ولم يكن الفارق بين النسبتين دالاً حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (١،٣) ، وقد كانت أهم دوافع عقد تلك الصداقة : تشابه ظروفنا ، ولكي يكون قدوة لى على الصبر ، وحتى أستشيرهن في بعض الأمور المالية والإدارية والاجتماعية التى سبق وتعرضن لها ، ومما يجدر ذكره أنه على الرغم من إحجام الأرملة عن مصادقة نظيراتهن إلا أنهن كن أكثر تجنباً لهن قبل وفاة أزواجهن .

تثير تلك النتيجة مفارقة غريبة ، فالأرملة تتبعد عن صديقاتها اللائى لم يتوف أزواجهن ، وفي نفس الوقت لا تقترب — بل تنفر — من مصادقة مثيلاتها من الأرملة . أى أنها تفقد صداقاتها القديمة ولا تستبدلها بأخرى مما يزيد من عزلتها ، وهوما يفسر انخفاض إسهام الصديقات في عملية التخفف الذى كشفت عنه النتائج السابقة .

٤ - الحوار الداخلى : من المفترض أن الحوار الداخلى* الذى يدور في ذهن الأرملة قد يشجعها إن كان إيجابياً على التخفف ، وقد — يثبط — إن كان سلبياً — قدرتها على القيام بتلك العملية ، وحين قمنا بفحص ذلك المتغير تبين أن متوسط درجة من تخففن بسرعة على الحوار

* من أساليب علاج المصائب عند أبى الفرج بن الجوزى « معاتبه النفس عند الجزع » (الدمشقى ، ١٩٩١ ، ١٨) .

الذاتي الإيجابي بلغ (٦,٥ + ١,٧) مقابل (٥,٥ + ١,٨) لمن تخففن ببطء ، وقد كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى (٠,٠٤) حيث بلغت قيمة ت (٢,١٢) . وتمثل هذا الحوار في عبارات تحض على الرضا بالقضاء من قبيل (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) والموت حقيقة فلا داعي للجزع منه) ، والتذكير بالمسئوليات الحياتية (الحى أبقى من الميت) .

٥ - الزواج اللاحق :

تبين أن (٢٢,٣٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (٤٪) ممن تخففن ببطء تزوجن ثانية ، وقد كان الفارق بين النسبتين دالاً عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة النسبة الحرجة (٢,٠٢) ، وأن هذا الزواج تم عادة في غضون السنوات الثلاث الأولى من وفاته ، مما يشير إلى أهمية ذلك المتغير في عملية التخفف ، فهو يقلل من الضغوط الاجتماعية المحيطة بالارملة ، ومخاوفها من طمع الآخرين فيها ، وتدخلهم في شئونها ، وما يقدمه الزوج الحالى من مددعات كفيفة بالتخفيف من أساها ، فضلاً عن اعتقادها بأن ذكرى زوجها السابق تعد خيانة لزوجها الحالى مما ينشئ مناخاً مشجعاً على التخفف .

٦ - إدراك الجوانب الإيجابية في الموقف :

« وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم » (البقرة : ٢١٦) ، توحي هذه الآية بحقيقة أزلية تنطوى على وجود مكسب في كل خسارة . من هذا المنطلق فإنه كما ينتج عن وفاة الزوج الكثير من الأضرار إلا أنها تنطوى على بعض المزايا ، ومن ثم فإن اللحظة التي تتمكن فيها الأرملة ، سواء بنفسها أو بمعونة الآخرين ، من إعادة بناء المجال الإدراكي على النحو الذي يجعل الشكل البارز هو المزايا والأرضية هي الأضرار ، أى تدرك بعض العناصر الإيجابية المترتبة على وفاته سواء في حياتها أو شخصيتها فإن هذا الإدراك من شأنه أن ييسر عملية التخفف ، ويعجل بها . وقد أشارت الأرملة اللاتي تخففن بسرعة إلى بعض من تلك العناصر ، حيث ذكر (٨٣,٣٪) ممن أن هذه المحنة جعلتهن أكثر قرباً من الله ، وقرر (٨٠٪) ممن أن موت الزوج جعلهن أكثر

قدرة على تحمل المصائب اللاحقة في حياتهن* ، وإجاب (٧٢,٣٪) ممنه بأن ثقتهن في أنفسهن زادت ، فضلاً عن مزايا أخرى متفرقة أشار إليها نسبة أقل ممنه مثل : إقامة علاقات وثيقة مع الجيران ، وتحسن معاملة الآخرين لأولادها ، وتمتعها بقسط أوفر من الحرية في تخطيط شئونها . وهناك زاوية أخرى يمكن النظر للموضوع من خلالها تكمن في أن إدراكها لتلك المزايا يشجعها على إعادة تقويم حياتها السابقة واكتشاف الجوانب السلبية فيها ، وفي زوجها أيضاً ، كأن تشعر بأن زوجها كان يحجب عنها الكثير من الممارسات التي كان من شأنها تحسين مفهومها عن ذاتها مما يسهم في التعجيل بعملية التخفف .

٧ - الممارسات الدينية :

حين قارنا بين من تخففن بسرعة ومن تخففن ببطء في معدل قيامهن بأداء بعض الأنشطة الدينية مثل ارتياد المساجد ، الاستماع لأحاديث دينية ، تلاوة القرآن الكريم ، التقرب إلى الله بالطاعات لم نجد فروقاً دالة بينهما حيث كانت تلك الممارسات مرتفعة لدى كل ممنه ، ماعدا ارتياد المساجد الذي كان منخفضاً لدى كليهما ، مما يشير إلى أن التدين يعد نمطاً عاماً سائداً لديهن بغض النظر عن وفاة الزوج ، أو أن الوفاة جعلتهن أكثر تديناً ، وهما لا نستطيع التحقق منه الآن لعدم توفر بيانات لدينا حول ممارساتهن الدينية قبل وفاة أزواجهن ، أو أن التدين يعد عاملاً مهيئاً للتخفف وليس مؤدياً له ، وفي كل الأحوال فنحن في حاجة لدراسة لاحقة لتحديد أى من تلك الفروض أكثر قدرة على تفسير ذلك الموقف .

٨ - الاستبدال :

كما أن المهاجر يبدأ في التوافق مع مهجره حين يستبدل بوطنه المفقود الإلتواء لدينه والالتزام بشعائره والمشاركة في الأنشطة المتصلة به (Eisenbruch, 1991) ، كذلك الحال بالنسبة للأرملة فإن أساها يبدأ في الانخفاض حين تستطيع

* في مثل هذا الموقف يقول شاعر القبيلة العربية في رثاء سيدها :
لقد جر نفعا فقدنا لك أننا
أما على كل الرزايا من الجزع
(العبد ، ١٩٨٦ ، ١٧) .

القيام بعملية الاستبدال هذه ، حيث تستبدل دورها كأُم بدورها كزوجة ، ودورها كأمراة عاملة بدورها كأرملة .
وقد قدمت النتائج الحالية دعماً لذلك التصور حيث أجابت الأرملة اللاتي تخففن بسرعة حين سألناهن عن أهم شيء فعلته وشعرن بأنه قلل من أحزانهن أنه :

العودة للعمل (العمل كبديل) * ، والاهتمام بالأولاد (الأمومة كبديل) ، والتقرب إلى الله (الدين كبديل) ، والزواج اللاحق (الزوج الآخر كبديل) أى أنها حين تفقد محورها (زوجها) من محاور نشاطها المتعددة فإنها تعوضه بتكثيف انشطتها في المحاور الأخرى ، كالكسح الذى يكثف من اعتماده على يديه مما يزيد بها قوة .

٩ — تقليص الروابط :

إن الروابط الوجدانية مع الفقيد للأرملة كالحبل الصرى الذى يربط الجنين بالأم يجب قطعه لى تستمر حياته بعد الولادة ، على الرغم من أهميته القصوى لبقائه حياً ، فيما سبق ، داخل رحمها . انطلاقاً من هذا التصور يجب على الأرملة لى تتخفف من الأسى أن تقلص أو تتخلص من تلك الروابط بالتدرج ومن المتوقع إنجاز تلك العملية من خلال عدة صور هى :

١ — تجنب التحدث عنه مع الآخرين : فقد قرر (٥٦٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (٢٠٪) ممن تخففن ببطء أنهن يحرصن على ذلك ، وقد كان الفارق بين النسبتين دالاً عند مستوى ٠.١ (بلغت قيمة النسبة الحرجة ٢.٧٦) ، وفى معرض تفسير ذلك الموقف أشارت إحدى الأرملة أن حديثهن عن مشاعرهن نحوه للأخريات جعلهن ينفضن عنها .

ب — تجنب وضع ما يذكرهن به فى متناول أيديهن ، نظراً لأن تلك المتعلقةات تعد من مهيجات الأسى ، فالجائع ، على سبيل المثال ، عند عدم الطعام أقدر على الصبر عليه منه عند حضوره ، وكذلك الشبق عند غير المرأة أصبر منه عند حضورها (الحنبلى ، ١٩٩١ ، ١٥٢) ،

* أجابت إحدى الأرملة فى مثل هذا الموقف قائلة : حظيت كل همة فى شغلى .

وقد أوضحت النتائج أن (٨٣.٣٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (٥٢٪) ممن تخففن ببطء قررن حدوث ذلك وقد كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى (٠.٥) ، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢.٣) .

ج — زيارة القبور : حيث أشار (٦٠٪) ممن تخففن بسرعة مقابل (٣٢٪) ممن تخففن ببطء أنهن نادراً ما يفعلن ذلك وقد كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى (٠.٥) ، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢.٠٧) .

الخلاصة :

ثمة نقاط ثلاث يمكن النظر إليها بوصفها خلاصة تلك الدراسة هى :

- ١ — ملامح صورة الأرملة اللاتي تخففن من أساهن بما تحويه من خصال وممارسات .
 - ٢ — مدى اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع التوقعات المستمدة من أطر نظرية ودراسات سابقة بوصفها مؤشراً لصدق أداة البحث .
 - ٣ — نقاط يجب الاهتمام بدراستها مستقبلاً .
- وفى ما يلي نعرض لكل نقطة من النقاط الثلاث على حدة .

١ — ملامح صورة الأرملة اللاتي تخففن من أساهن : تخط نتائج الدراسة الحالية صورة للأرملة اللاتي تخففن تتضمن خصالهن وطبيعتهم الأساليب اللاتي لجأن إليها للتخفف ، وحتى تصبح معالم تلك الصورة أكثر نصوعاً سنعقد مقارنة بين من تخففن بسرعة ومن تخففن ببطء على تلك العناصر ، ويوضح الشكل التالى رقم (٣) دقائق تلك الصورة .

شكل رقم (٣)
يوضح الخصائص والممارسات المفضية للتخفف من الأسى
لأرملات تخففن ولم يتخففن منه

م	المتغيرات موضع المقارنة	الارملات اللاتي تخففن بسرعة	تخففن ببطء
١	أصفر عمرا	✓	×
٢	أكثر تعليما	✓	×
٣	نسبة أكبر منهن تولى والديهن (الأب بوجه خاص)	✓	×
٤	لديهن نفور من القيود الاجتماعية	✓	✓
٥	علاقتهن بأهل أزواجهن سيئة	✓	×
٦	أكثر كراهية لنوبات البكاء التي تنتابهن	✓	×
٧	أكثر كراهية لحالة الحداد	✓	×
٨	يحصلن على مساندة اجتماعية ضئيلة	✓	✓
٩	فتحن التليفزيون مبكرا	✓	✓
١٠	نسبة أعلى منهن تزوجن ثانية	✓	×
١١	هذه المحنة جعلتهن أكثر تدينا	✓	✓
١٢	نادرا ما يزرن قبره	✓	×
١٣	نسبة أكبر تخلت عن ارتداء الملابس السوداء	✓	×
١٤	نسبة أكبر تصادق الأرملات الأخريات	×	✓
١٥	قليلًا ما يقارن أحزانهم بأحزان الأخريات	✓	✓
١٦	الحوار الإيجابي يدور في أذهانهم بمعدل مرتفع	✓	×
١٧	نسبة أكبر منهن مستفرقات في أنشطة أخرى	✓	×
١٨	يتجنبن الحديث عنه مع الآخرين	✓	×
١٩	يتجنبن وضع ما يذكرهن به في متناول أيديهن	✓	×

حين نستقرئ الملامح العامة التي يخطها الشكل السابق للأرملات اللاتي تخففن بسرعة من أساهن نلاحظ أن الأساليب التي تميزهن ، عن تخففن ببطء ، ذات طابع شخصي تعتمد على مبادرتهن بتبنيها وممارستها ويقف في طليعتها الأساليب المعرفية التي تتضمن الحوار الداخلي الإيجابي الذي يحثون به أنفسهم على التسليم بالأمر الواقع ومواجهة مقتضياته ، وإدراك الموقف على نحو يبرز جوانبه الإيجابية وانعكاساتها على شخصيتهن وحياتهن مما يعد بمثابة أحد أشكال الدعم التي تعضد سلوك التخفف لديهن ، ثم يأتي بعد ذلك الأساليب الوجدانية التي تتمثل في تصاعد حالة من كراهية الطقوس الحدادية والنوبات البكائية التي تنتابهن ، والنفور من القيود الاجتماعية المرتبطة بدور الأرملة وهو ما يشجعهن على المضي قدما في سبيل التخفف ويدعوهن للبحث عن الأساليب الملائمة لإنجازه وتجريبها لاختبار فعاليتها ، وإتيان بعض السلوكيات المعجلة بالتخفف من قبيل خلع الملابس السوداء والتي تعد علما عليهن في المحافل اللاتي يذهبن إليها مما يشكل قيوداً ضمنية على سلوكهن ، والانهمك في أنشطة بديلة تقلل من شعورهن بكونهن أرملات كالانغماس في العمل ، أو تكريس جهدهن لرعاية أبنائهن ، أو الزواج ثانية ، فضلاً عن الإحجام عن بعض الأفعال الكفيلة بتقليص روابطن الوجدانية بالفقيد من قبيل التحدث عنه أمام الآخرين ، أو وضع ما يذكرهن به في متناول أيديهن ، وفي المقابل نلاحظ تضائل دور المتغيرات ذات الطابع الاجتماعي في مسار عملية التخفف ، حيث قررت الأرملات أن دور الأهل كان أقل من المتوقع ، وكذلك الصديقات التي أصبحت علاقتهن بالأرملة محدودة ، وخاصة حين تكون صغيرة في السن ، ولم تكن أساليب تعزية الأخريات لهن ملائمة ، ولم تؤت الثمرة المرجوة ، كذلك لم يكن لمتغير الاقتداء بالمحيطات بهن دور جوهري في عملية التخفف حيث أشرن إلى غياب النماذج اللاتي تستحق أن يقتدين بها حولهن ، وتبين أنهن يتجنبن مصادقة نظيراتهن تجنباً يصل إلى حد النفور . وهو ما يبرز أهمية الاعتماد على الأساليب الذاتية ، بوصفها حجر الزاوية في استراتيجيات التخفف ، ونحن بصدد إعداد برامج إرشادية للأرملات تساعدن على إتمام هذه العملية بنجاح .

٢ — مؤشرات الصدق : ونحن بصدد تقويم صدق أداة البحث طرحنا عدداً من التوقعات التي أشرنا إلى أن

صدق الاداة سيتحدد تبعاً لمدى اتفاق النتائج معها ، وفيما يلي أبرز جوانب الاتفاق بين ما طرحناه من توقعات وما أسفرت عنه الدراسة من نتائج .

— اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع سابقتها على أن الأسى يتضائل بمرور الوقت حيث انخفض متوسط أسى من تخفف الآن ، بعد مرور عدة سنوات ، بصورة دالة (عند مستوى ٠.٠٠١) مقارنة بمتوسط من تخفف من أساهن بعد الوفاة (أثناء الشهر الأول منها) .

— تبين أن نسبة أكبر ممن تخفف بسرعة تزوجن ثانية مقارنة بمن تخفف ببطء ، وقد كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى (٠.٠٥) .

— قرر نسبة أكبر من الأرامل اللاتي تخفف بسرعة أنهن يتجنبن التحدث عنه مع الآخرين أو وضع ما يذكرهن به في متناول أيديهن ، مقارنة بمن تخفف ببطء ، وقد كان الفارق بينهما دالاً عند مستوى (٠.٠١) ، (٠.٠٥) على التوالي .

— كان أسى من توفى أزواجهن فجأة أكبر بدرجة دالة (عند مستوى ٠.٠٥) ممن توقعن وفاة أزواجهن نظراً لمرضهم أو إصابتهم في حوادث (كان متوسط أسى المجموعة الأولى $10.5 + 63.2$ مقابل $10.6 + 56.5$ وقد بلغت قيمة ت (٢,٣٦) .

— قرر (٨١٪) من الأرامل أن دخلهن إنخفض بصورة كبيرة بعد وفاة الزوج وهو ما يتفق مع ما هو متوقع نظراً لغياب العائل .

٣ — نقاط يجب الاهتمام بها في دراسات لاحقة ، ويتمثل أبرزها فيما يلي :
— الحصول على كتابات للأرامل عن مشاعرهن ، وعن

السبل والسياقات التي ساعدتهن على التخفف ، ثم تحليلها للوقوف على مراحل وديناميات تلك العملية ، وتجدر الإشارة إلى أن مثل هذا الأسلوب لن يفيدنا فقط في الحصول على المادة الخام لبحوثنا ، بل سيعود بالنفع أيضاً على الأرامل حيث أن تعبيرهن عن تلك الخبرات كتابة له آثار إيجابية عديدة سواء من الناحية الصحية أو الانفعالية أو الاستبصارية بوصفه أسلوب من أساليب التخفف .

— فحص دور بعض أساليب التخفف بصورة أكثر تعمقاً وتفصيلاً من قبيل : معدل التعرض عن طريق القراءة والاستماع والمشاركة لخبرات قد تكف أو تفتح على التخفف ، ومعدل اتصال الأرملة بالأطراف المحيطة بها (أهل ، جيران ، صديقات) ، ومدى ارتباط ذلك المعدل عبر كل شكل من أشكال الاتصال (تليفونات ، زيارات ، نزوات ، خطابات) بحجم التخفف .

— دراسة الأساليب الكامنة للتخفف من الأسى لدى الناس العاديين الذين لم يتعرضوا بعد لفقد عزيز لديهم للوقوف على الملامح العامة لاستراتيجية مواجهة الأسى المختزنة لديهم ، والتي تكونت من ملاحظة سلوك الآخرين في مثل هذه المواقف ، والمرجح أن يستدعوها عند فقد عزيز لديهم . ويتصل بتلك المسألة نقطة هامة يثير « الرازي » انتباهنا إليها حين يتطرق إلى عملية استباق الأسى ، أى معاشيته قبل وقوعه حتى يسهل التخفف منه حين يقع ويشرح كيفية حدوث تلك العملية بقوله « أن يتمثل الرجل ويتصور فقد محبوباته ، ويقيمها في نفسه ووهمه ، ويعلم أنها ليست مما يمكن أن تبقى وتدوم بحالها ، ولا يخلو من تذكر ذلك منها وإحضار ذلك بباله فيها ، وتصحيح العزم على شدة الجلد متى حدث ذلك بها ، فإن ذلك تمرين وتدريج ورياضة وتقوية للنفس على قلة الجزع عند حدوث المصائب » (العبد ، ١٩٨٦ ، ١٦٧) .

المراجع العربية

- ١ - الحنبل، المنبجي (١٩٩١)، تسلية أهل المصائب، القاهرة : دار الكتب .
- ٢ - العبد، محمد عبد اللطيف (١٩٨٦) « إصلاح النفس بين الرازي في الطب الروحاني والكرماني في الأقوال الذهبية » .
- ٣ - الدمشقي، أبو عسكر (١٩٩١)، تعزية المسلم عن أخيه، تحقيق : مجدى فتحى السيد، جدة : مكتبة الصحابة .
- ٤ - عبد الخالق، أحمد (١٩٨٩)، قلق الموت، الكويت : عالم المعرفة .

المراجع الاجنبية

5. Arling, G., (1976) «The elderly widow and her family, neighbors and friends». **Journal of Marriage and the family** (November) : 757- 768.
6. Bankoff, E.A. (1983) «Social support and adaptation to widowhood». **Journal of Marriage and the family** (November) : 827- 839.
7. Carey, R.G. (1977) «The widowed: A Year later» **Journal of Counseling Psychology**, 24,2,125- 131 .
8. Eisenbruch, A. (1991) : From Post- traumatic stress disorder to cultural bereavement : Diagnosis of southeast Asian refugees. « **Soc. Sci. Med**, 33, 6, 673 - 680 .
9. Goldenson, R.M. (1984) : **Longman dictionary of Psychology and Psychiatry**, London : Longman Pub .
10. Hansson, R.O., Stroebe, M.S. & Stroebe, W. (1988) « In Conclusion : Current themes in bereavement and widowhood research». **Journal of Social Issues**, 44,3, 207- 216 .
11. Lehman, D.R, Wortman, C.B. & Williams, A.F. (1987) «Long- term effects of losing a spouse or Child in a motor vehicle crash». **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 1, 218- 231 .
12. Lopata, H.Z. (1981) « Widowhood and husband sanctification » **Journal of Marriage and the family** (May) : 439- 450 .
13. Lopata, H.Z. (1988) « support Systems of American urban widowhood» **Journal of Social Issues**, 44, 3, 113- 128 .
14. McCrae, R.R. & Costa, R.T. (1988) : « Psychological Residence among Widow Men and Women : A 10 - year follow- up of a National Sample » **Journal of Social Issues**, 44, 3, 129- 142 .
15. Mor, V., Mchorney, C., & Sherwood, S. (1986) : « Secondary morbidity among the recently bereaved » **Am. J. Psychiatry**, 143:2 (February) 158- 163 .
16. Parkes, C.M. (1988) : « Bereavement as a psychological transition : Processes of adaptation to change ». **Journal of Social Issues**, 44, 3, 53- 65.
17. Pennebaker, J.W. & O'heeron, R.C. (1984) : « Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental- death victims ». **Journal of Abnormal Psychology**, 93, 4, 473- 476.
18. Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, J.K. (1990) : «Accelerating the coping process» **Journal of Personality and Social Psychology**, 98, 3, 528- 531 .
19. Ramsay, R.W. (1977) : «Behavioural approaches to bereavement» **Behav. Res & Therapy**, 15, 131- 135.
20. Sande, H. (1992) : «Palestinian martyr Widow-

- hood- emotional needs in Conflict With role expectations *Soc. Sci. Med.*, 34, 6, 709- 717.
21. Stroebe, W., Stroebe, M.S., & Domitnits, G. (1988) : «Individual and situational in recovery from bereavement : A risk group identified. *Journal of Social Issues*, 44, 3, 143- 158.
 22. Stroebe, M.S., Stroebe, W., & hansson, R.O. (1988) : «Bereavement research : An Historical introduction. *Journal of Social Issues*, 44, 3, 1- 18.
 23. Stroebe, M. Gergen, M.M., & Stroebe, W. (1992) : «Broken Hearts or Broken Bonds». *American Psychologist*, 47, 10, 1205- 1212.
 24. Vachon, M.L., Lyall, W.A., Hogers, K.W., Freedman, K., and Freedman, S.J. (1980) : «A Controlled Study of self- help intervention for widows». *Am. J. Psychiatry*, 137 : 11, November, 1380- 1384.
 25. Weiss, R.S. (1988) : « Loss and Recovery ». *Journal of Social Issues*, 44, 3, 37- 52.
 26. Weller, R.A., Weller, E.Q., Firstad., M.A., & Bowes, J.M. (1991) : « Depression in recently bereaved Prepubertal Children». *Am. J. Psychiatry*, 148: 11, November, 1536- 1541.
 27. Wolman, b.B. (1975) : «*Dictionary of Behavioral Science*». New York: the Macmillan Press L.T.D.
 28. Zisook., S., & Shuchter, S.R. (1991) : «Depression through the first year after the death of a spouse» *Am.J. Psychiatry*, 148: 10, October, 1346- 1352.

